ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

காளயுக்த 1979

தை இதழ் 1

மலர் 17

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

ஆராய்ச்சி - மதிக்கப்பெறுகிறது

ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்ட வைத்திய நிபுணர்களை குஜராத்தில் ஸ்ரீஹரிஓம் ஆசிரமம் மூலம் செயல்படும் ஜண்டு பட்டஜீ ஸ்மாரக ஆயுர்வேத டிரஸ்டு கௌரவித்து ஜாம் நகரில் குஜராத் ஆயுர்வேத ஸர்வகலாசாலை மூலம் தங்க மெடல்கள் அளித்துள்ளது. அதில் தமிழ்நாட்டில் சென்னையில் இயங்கிவரும் வாலண்டரி ஹெல்த் ஸெண்டரிலுள்ள டாக்டர் அ. லக்ஷ்மீபதி இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் இரண்டு தங்க மெடல்களைப் பெற்றுள்ளது. இக்கழகம் இரண்டு ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளை ஸமர்ப்பித்திருந்தது.

1. "Effect of Aswagandha (Withania Sonmifera Dural) on the process of Ageing in Human Volunteers" அமுக்கருக்கிழங்கு கிழத்தன்ம் சீக்கிரம் வருவதைத் தடுக்கவல்லது. இதன் குணத்தைப் பல வாலண்டியர்களிடம் சோதித்துப் பார்த்ததன் விளைவுகளை இக் கட்டுரை விளக்குகிறது. இதனைத் தயாரித்தவர்கள் — ஸ்ரீ K. குப்புராஜன், S. S. ராஜகோபாலன், R. சீதாராமன், V. ராஜகோபாலன், K. ஜானகி, R. ரேவதி, S. வெங்கடராகவன்.

2. A story of Prakrithi Pattern, among the habitual criminals and its scope in rehabilitation: உடல்வாகு வாழ்க்கைமுறையை அமைக்க உதவுகிறது. ஸ்வபாவமாகவே திருடு கொலை முதலியவைகளில் ஈடுபடுபவரின் உடல்வாகு எங்ஙனம் அமைகிறது என்பதை ஆராய்ந்து அவர்களைத் திருத்த வழிகளை வகுப்பதே இந்தக் கட்டுரையின் நோக்கம். இதைத் தயாரித்தவர்கள் — S. வெங்கடராகவன், T. சேஷகிரிராவ், காஞ்சனா ஸ்ரீனிவாசன், K. ஜானகி.

இந்த இரண்டு ஆராய்ச்சிக் கருத்துரைகளும் தங்கப் பதக்கம் பெற்றவை. இதேபோல் திருநெல்வேலி அரசினர் கல்லூரியிலுள்ள J ஜோஸப் தாஸ் (Head of the Department of Pharmacology Post-graduate centre) அவர்களும், வாரணாசி ஹிந்து ஸர்வகலாசாலையைச் சேர்ந்த ஜே. கே. ஓஸா, P. V. சர்மா, H. S. வாஜ்பேயீ, G. C. பிரஸாத், P. J. தேஷ்பாண்டே அவர்களும், திருவனந்தபுரம் மருத்துவக் கல்லூரியைச் சார்ந்த E. ஸுகநாதன், G சாந்தகுமாரி இவர்களும் தங்க மெடல்களைப் பெற்றுள்ளனர்.

இவர்களுக்கு நமது வாழ்த்துக்கள்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5080
காளயுக்த
தை
மலர்-17

1979
ஜனவரி
இதழ்-1

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

रोगान् अशेषान् अपहंसि तुष्टा
 ददासि कामान् सकलान् अभीष्टान् ।
त्वां आश्रितानां न विपत् नराणां ।
 त्वां आश्रिता ह्याश्रयतां प्रयान्ति ।।

ரோகான் அசேஷான் அபஹம்ஸி துஷ்டா
 ததாஸி காமான் அகிலான் அபீஷ்டான்
த்வாமாச்ரிதாநாம் ந விபத் நராணும்
 த்வாமாச்ரிதா ஹ்யாச்ரயதாம் ப்ரயாந்தி.

தேவி! வழிபாட்டால் மகிழ்ச்சியடைந்த நீ உன் அடியாரைத் துன்புறுத்துபவை அனைத்தையும் அழித்து வேண்டியதையெல்லாம் அளிக்கிறாய். உன்னை அண்டியவர்க்கு யாதொரு விபத்தும் ஏற்படுவதில்லை. உன்னை அண்டியவன் பலர்க்கு புகலிடம் தருகிறான் என்பது வியப்பிற்கிடமே!

— ஸப்தசதீ.

சரகர்

ஆரோக்கியத்தின் வாசக நேயர்களில் ஒருவர் எழுதிய கடிதத்தின் சுருக்கம் :—

ஆரோக்கிய பத்திரிகையில் சரகர், ஸுசுருதர், வாக்படர் என்று ஆயுர்வேத கிரந்த கர்த்தாக்களுடைய பெயர்களும் வசனங்களும் அடிக்கடி மிக நிறைய எழுதப்படுகின்றன. இந்த கிரந்த கர்த்தாக்களுடைய வரலாறுகளை அறிய ஆவல் அநேகருக்கு இருக்கலாம். இதைப்பற்றி ஆரோக்கியத்தில் எழுதினால் திருப்திகரமாயிருக்கும் என்று.

வாசக நேயரின் விருப்பம் பூர்த்தியாகும்படிக்கு சரகர் ஸுசுருதர் முதலிய ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தின் கர்த்தாக்களில் முக்கியமானவர் களைப் பற்றிய வரலாறு வரிசையாக எழுதுகிறோம்.

ஆயுர்வேத வரலாறு எழுதுவதற்கு முன்பு வாசக நேயர்களுக்கு ஒரு முக்கிய விஷயம் ஞாபகப்படுத்துகிறோம் :—

நமது பாரத தேசத்தில் பரமேசுவரனால் செய்யப்பட்ட வேதங்கள், மஹர்ஷிகளால் செய்யப்பட்ட பலவித சாஸ்திரங்கள் உள்ளன. எந்த சாஸ்திர கர்த்தாவைப்பற்றியும், நூலாசிரியரின் பெயர் தவிர எழுதிய வரின் காலம் தேசம் முதலிய அதிக விவரம் தீர்மானமாய் சொல்லும் சரித்திரம் எதுவும் அவரவர் சமயத்தில் எழுதப்படவில்லை. பல பழய கிரந்தங்களில் அதன் கர்த்தாவால் தன் பெயர் தெரிவிக்கப்படவில்லை. வேதம் தவிர மற்ற சாஸ்திர கிரந்தங்களின் கர்த்தாக்களுடைய பெயர்கள் ஒன்று விடாமல் குருசிஷ்ய பரம்பரையில்தான் வந்துள்ளன. அச்சடிக்கும் ஸௌகர்யம் ஏற்பட்ட பின்பு நூலாசிரியரின் பெயர் நூலுடன் சேர்த்து அச்சாகியது.

விதேசீயத்தைச்சேர்ந்த சரித்திரக்காரர்கள் பலர் பாரததேசத்தின் சரித்திரத்தை அவர்களுக்குத் தோன்றியவாறு எழுதியுள்ளதையே அப்படியே அநுஸரித்து பாரததேசத்தின் சரித்திரக்காரர்களும் சுயம் விசேஷ ஆராய்ச்சியின்றி பழய சரித்திரத்தை எழுதியிருக்கிறார்கள். இது "சரியாயில்லை" என்று இப்பொழுதுள்ள நமது தேச சரித்திரா சிரியர்கள் பலர் திரும்ப எழுதுகிறார்கள்.

பழைய காலத்தில் சாஸ்திரங்களை எழுதியவர்கள் அனைவரும் உலக மக்களுடைய நன்மையொன்றை மட்டுமே பயனாகக் கருதி னார்கள். அந்தக் காலத்தில் சாஸ்திரங்களைப் படிப்பவர் கற்பிப்பவர் விரிவுரை எழுதுபவர் எவரும் அந்தந்த நூல்களில் உள்ள உபகாரமான

சாஸ்திர விஷயங்களைமட்டுமே சிரத்தையாகக் கவனித்தார்களேதவிர அவைகளை எழுதியவரின் ஜாதி, மதம், காலம், ஊர், நடத்தை இது போன்ற விஷயங்களைக் கவனிக்கவில்லை.

நாலு வேதங்களுள் அதர்வண வேதத்தில் மனிதர்களுக்குள்ள வியாதிகளின் சிகித்ஸை, மருந்து யோகங்கள், வியாதித் தடுப்பு முறைகள் விஸ்தாரமாய் உள்ளன ஆதலால் ஆயுர்வேதம் அதர்வண வேதத்தின் அங்கம் அல்லது உபவேதம் ஆகிறது. அதர்வண வேதம் ஈசுவரனிடமிருந்து தோன்றியதால் அதனுடனேயே சேர்ந்து அதன் உபவேதமான ஆயுர்வேதமும் உலகில் தோன்றிற்று. அதை தேவர்களும் பரத்வாஜர் முதலிய ரிஷிகளும் பயின்றார்கள். ரிஷிகள் உலக நன்மைக்காக ஆயுர்வேதத்தில் பல நூல்களை இயற்றினார்கள்.

பரத்வாஜ ரிஷியின் சிஷ்யர் ஆத்திரேயர் என்ற முனிவர். இவருடைய பெயர் புனர்வஸு அத்திரி முனிவரின் கோத்திரத்தில் பிறந்தவர். அதனால் ஆத்திரேயர் என்றும் புனர்வஸு ஆத்ரேயர் என்றும் பெயர் வழங்கலாயிற்று. இவர் அக்கினிவேசர், பேளர், ஜதூகர்ணர், பராசரர், ஹாரீதர், க்ஷாரபாணி என்று ஆறு சீடர்களுக்கு ஆயுர்வேதம் முற்றிலும் கற்பித்தார் இவர்கள் எல்லோரும் விஸ்தாரமாய் கிரந்தங்களை இயற்றினார்கள். இவைகளுள் அக்கினிவேசரின் ஸம்ஹிதை விஷயத்தில் மிக உயர்வாயும், பெரிதாயும் இருந்ததால் உலகில் அதிகம் பிரஸித்தியாய் இருக்கிறது இன்றைக்கும். இதற்கு சுமார் பதினைந்துக்கும் அதிகமான வியாக்கியானங்கள் பெரிய வித்வான்கள் எழுதியுள்ளார்கள்.

சரகர் என்பவர் ஆயுர்வேதத்தில் சுயமாய் ஒரு கிரந்தமும் எழுதியதாகத் தெரியவில்லை. சரகர் அக்கினிவேசரின் ஸம்ஹிதையை முற்றிலும் புதுப்பித்து உலகெங்கும் விசேஷமாய் நன்கு பிரசாரம் செய்தார். புஸ்தகத்தை எழுதிய அக்கினிவேசரின் ஸம்ஹிதை என்று சொல்லாமல் உலகினர் அனைவரும் சரக ஸம்ஹிதை என்றே அழைக்கலாயினர். அவ்வளவு அதிகமாய் இந்த நூல் பிரஸித்தியாகும்படி சரகர் செய்துவிட்டார். உலகில் சரக ஸம்ஹிதை என்று பிரஸித்தி ஏற்பட்டதே தவிர சரகர் அக்கினிவேசரின் பெயரை மறைக்கவில்லை. அக்கினிவேசரால் செய்யப்பட்டதும் சரகர் பிரதி ஸம்ஸ்காரம் செய்துள்ளதுமான சாஸ்திரம் என்றுதான் அன்றுமுதல் இன்றும் எல்லா ஓலைச் சுவடிகளிலும் அச்சாகிற புஸ்தகங்களிலும் புஸ்தகத்தின் முழுப் பெயர் எழுதப்படுகின்றது.

சரகர் ஆதிசேஷ பகவானுடைய அவதாரம் என்று சரக ஸம்ஹிதையின் வியாக்கியான கர்த்தாக்களும் வேறு சில சாஸ்திரக்காரர்களும் எழுதுகின்றனர்.

சரக ஸம்ஹிதையின் வியாக்கியாதா சக்கிரபாணி

1. "पातञ्जल महाभाष्यचरकप्रतिसंस्कृतै: ।
मनो वाक् काय दोषाणां हर्त्रेऽहिपतये नम: ।।"

கருத்து—மனதின் தோஷங்களை அகற்றி மனதை வசப்படுத்தி ஜீவாத்மாவை பரப்பிரம்ஹத்தில் ஐக்யமாகும்படிச் செய்ய உபாயங்களை உபதேசிக்கும் யோகசாஸ்திரத்தை ஸர்வஞ்ஞரான ஆதிசேஷ பகவான் பதஞ்சலி முனியாக அவதரித்து அருளினார். பதஞ்சலி அவதாரத்திலேயே ஸம்ஸ்கிருத பாஷையில் இருக்கும் வைதிக லௌகிக சப்தங்களுடைய வியாகரண சாஸ்திரத்திற்கு சிறந்த பாஷ்யம் எழுதி சப்த சாஸ்திரத்திற்கு தோஷம் வரமுடியாமல் அருளினார். மேலும் ஆதிசேஷரே சரகரிஷியாக அவதரித்து சரீரத்தை ஸம்ரக்ஷிக்கும் ஆயுர் வேத சாஸ்திரத்தை விசேஷமாய் பிரசாரம் செய்தார்.

2. "योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ।।"

என்று யோகதர்சனத்திற்கு வார்த்திகம் எழுத ஆரம்பித்த விஞ்ஞான பிக்ஷுவானவர் யோகசாஸ்திரம் செய்து மனதின் தோஷத்தையும், சப்த சாஸ்திரத்தினால் அதன் குற்றங்களையும், வைத்திய சாஸ்திரத்தினால் சரீர தோஷங்களையும் அகற்றியுள்ள முனிசிரேஷ்டரை நமஸ்காரம் செய்கிறேன் என்றார்.

தமிழ்நாட்டில் விளங்கிய மஹாகவி ஸ்ரீராமபத்திர தீக்ஷிதர் செய்துள்ள பதஞ்ஜலி சரித காவ்யத்தில் எழுதுகிறார்—

3. "सूत्राणि योगशास्त्रे वैद्यकशास्त्रे च वार्तिकानि तत: ।
कृत्वा पतञ्जलिमुनि: प्रचारयामास जगदिदं त्रातुम् ।।"

பதஞ்ஜலி முனிவர் மக்களுடைய ரோகங்களைப் போக்க வைத்திய சாஸ்திரத்தையும், மனோ தோஷங்களை அகற்ற யோகசாஸ்திரத்தையும் செய்தார்.

பாவ மிச்ரர் தனது ஸம்ஹிதையில் சொல்லுகிறார்—

4. "अनन्तश्चिन्तयामास रोगोपशमकारणम् ।
सञ्चिन्त्य स स्वयं तत्र मुने: पुत्रो बभूव ह ।।
प्रसिद्धस्य विशुद्धस्य वेदवेदाङ्गवेदिन: ।
यतश्चर इवायातो न ज्ञात: केनचिद् यत: ।।
तस्माच् चरकनाम्नाऽसौ विख्यात: क्षिति मण्डले ।
स भाति चरकाचार्यो देवाचार्यो यथा दिवि ।।"

ஆதிசேஷர் மக்களுடைய வியாதித்துன்பத்தைப் போக்க உபாயத்தை யோஜித்து அதைச் செய்ய ஒரு பிரஸித்த ரிஷியின் புத்திரனுய் புவியில் அவதரித்தார். பிறகு அவர் ஒரு பாதயாத்திரைக்காரர்போல் புவியில் எங்கும் சுற்றிவந்தார். சரர் போல் வந்ததால் சரகர் என்ற பெயரே பூமண்டலத்தில் பிரஸித்தமாயிற்று தேவலோகத்தில் பிருஹஸ்பதி போல் ஸர்வஞ்ஞராயும் தேஜஸ்வியாயும் பூலோகத்தில் சரகாசார்யர் பிரகாசிக்கிறுர்.

சரகரைப்பற்றிய மேலே கூறிய வரலாறு சுலோகங்களிலிருந்து அக்கினிவேச ஸம்ஹிதையை பிரதி ஸம்ஸ்காரம் செய்த மூலம் ஆயுர் வேதத்தை உலகில் விசேஷமாய் பிரசாரம் செய்தார் சரகாசார்யர். இவர் ஆதிசேஷ பகவானுடைய அவதார புருஷர் என்று பொதுவாய் ஆயுர்வேத வித்வான்கள் அனைவராலும் அங்கீகாரம் செய்யப் பட்டுள்ளது.

சரகருடைய காலம்

அக்கினிவேசர் சரகர்களுடைய காலத்தைப்பற்றி வேதம், ஸம்ஸ் கிருத ஸாஹித்யம், ஜோதிஷ சாஸ்திரம். வைத்தியசாஸ்திரம் இவை களுடைய கர்த்தாக்களின் கால ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் பலவித அபிப் பிராயங்களைச் சொல்லுகின்றனர். பழைய ரிஷிகளுடைய காலத்தை தீர்மானமாய் சொல்ல சாத்தியமில்லை. ஓரளவு ஸ்தூலமாய் சரகரு டைய காலத்தைக் குறிப்பிடுவதற்கு ஒரு ஆதாரம் இருக்கிறது. அதாவது—சரக ஸம்ஹிதை ஜ்வர சிகித்ஸையில்,

> " विष्णु सहस्रमूर्धानं चराचरपतिं विभुम् ।
> स्तुवन् नामसहस्रेण ज्वरान् सर्वानपोहति ।। "

ஸ்ரீவிஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்திர பாராயணம் ஸர்வ ஜ்வரங் களையும் போக்கவல்லது என்று உபதேசிக்கப்பட்டுள்ளது. பிரஸித்த மான ஸ்ரீவிஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம ஸதோத்திரம் மஹாபாரதத்தில் சொல்லப்பட்டது. இதனுல் சரக ஸம்ஹிதை மஹாபாரதத்திற்குப் பின்பு எழுதப்பட்டது என்று தீர்மானிக்கலாம்.

எதற்கு முன்பு? என்று ஊஹம் செய்வதற்குள்ள வழி— சரகர் ஸம்ஹிதையில் பல இடங்களில் சிகித்ஸையில் பொதுவாகவும் நோயா ளிக்கு அநுகூலமாகவும் உள்ள திதி - நட்சத்திர - கரண - யோகங்களை எடுத்துச்சொல்லுகிற இடங்களில் வாரம் (கிழமை) சொல்லவில்லை. பாரத தேசத்தில் ஞாயிறு முதலிய ஏழு வாரங்களின் பிரசாரம் சக வர்ஷத்திற்கு சுமார் ஆயிரம் வருஷங்களுக்கும் முன்பு ஏற்பட்டது என்று பாரதீய ஜோதிஷ சாஸ்திர இதிஹாஸம் என்ற புஸ்தகத்தில் விசேஷமாய் ஆராய்ச்சி செய்து விளக்கியிருக்கிறுர்கள்.

அயனம் மாஸம் பக்ஷம் திதி நக்ஷத்திரம் யோகம் கரணங்கள்போல் சுப அசுப விஷயங்களில் வாரமும் மிக முக்கியத்துவம் கொண்டது.

"न वैद्यं बुध स्थिरयो:" புதன் சனி வாரங்களில் வைத்தியம் ஆரம்பிப்பது சிலாக்கியமில்லை என்று பிரஸித்தம். அநுகூல பிரதிகூல காலங்களைச் சொல்லும்பொழுது வைத்திய விஷயத்தில் முக்கியமான வாரத்தை சரகருக்குத் தெரிந்திருந்தால் அவர் எழுதாமல் இருக்கவே மாட்டார்.

சக வருஷம் இப்பொழுது நடப்பு 1900 வார பிரசாரம் சுமார் 2900 வருஷங்களுக்கு முன்பு தோன்றியது. வாரம் சரகரால் சொல்லப் படாததால் இன்றிலிருந்து சுமார் 3000 ஆண்டுகளுக்கும் முன்பு சரகருடைய காலம் என்று ஓரளவு தீர்மானம் செய்யலாம்.

நாம் இப்பொழுது, எப்பொழுதுமே அவசியமாய் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் — சரகர் சொல்லியிருக்கும் மருந்துகள் இன்று குணம் தருகின்றனவா? என்பதுதான் சரகருடைய ஜாதி மதம் வயசு காலம் முதலிய வரலாறு சரித்திரக்காரருக்குத் தேவை வைத்தியம் செய்யும் பண்டிதருக்கும் நோயாளிக்கும் தேவை மருந்து. ஸூரியனுக்குப் பிரகாசம், அக்கினிக்கு உஷ்ணம், ஜலத்திற்கு குளுமை எப்படி காலத்தினுல் துளியும் மாறவில்லேயோ அதுபோல சரக ஸம்ஹிதை குறைந்தது 3000 வருஷங்களுக்கு முன்பு எழுதப்பட்டிருப்பினும் அதில் சொல்லியிருக்கும் வாத பித்த கபம் முதலிய தத்துவங்கள் லக்ஷணங்கள் எல்லாம் ஆஹாரங்களுக்கும் மருந்துகளுக்கும் உள்ள குணங்கள் எல்லாம் இன்றைக்கும் புஸ்தகத்தில் சொல்லியிருக்கிற படியே பிரத்தியட்சமாய் காண்கின்றன. 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சரகர் சொல்லியிருக்கும் அதே மருந்துகளை வைத்தியர்கள் இன்றும் பிரயோகம் செய்கின்றனர். அம்மருந்துகளுடைய அருமையான பயன்களை இன்றும் ஏராளமான நோயாளிகள் அடைகின்றனர். 3000 வருஷங்களில் மாருத ஆயுர்வேத தத்துவங்கள் என்றைக்கும் மாருது என்னும் தீர்மானம்தான்.

★

வெள்ளைப்பூண்டு

ஸம்ஸ்கிருதம் = லஸுனம். ரஸோனம். இங்கிலீஷ் — Garlic. Botanical—Allium Sativam. பாரதத்தில் எல்லா பிராந்தியங்களிலும் பயிரிடப்படுகிறது. உணவாகவும் மருந்தாகவும் மிக நல்ல குணம் நிறைந்தது பூண்டு. இனிப்பு முதலிய ஆறு சுவைகளில் ஐந்து சுவைகள் இந்த மூலிகையில் இருக்கின்றன. புளிப்பு ரஸம் ஒன்று குறைவு. அதனால் பூண்டுக் கிழங்கிற்கு ரஸோனம் (ஏக ரஸேந ஹனம் - ரஸோனம் என்று பெயர் வந்துள்ளது.) இதில் அதிகம் தெளிவாய் இருப்பது உறப்பு. அடுத்தபடி இனிப்பு. மற்றவை மேலும் குறைவு. குடலில் பாகமான பின்பும் இனிப்பு. சுயம் எளிதில் ஜீர்ணம் ஆகாது குருகுணம். நெய்ப்பு பசையுள்ளது ஸ்நிக்த குணம். உஷ்ணவீர்யம். வேகமாய் தாதுக்களில் பரவும் தீக்ஷ்ண குணமுடையது. தான் எளிதில் ஜீர்ணமாகாவிடிலும் தீக்ஷ்ண குணத்தினுல் உணவு முதலியதை ஜீர்ணம் செய்யும்.

கப வாத தோஷங்கள் மேலிட்டுள்ள அநேகமாய் எல்லா வியாதிகள், வயிற்றுக் கிருமிகள், தோல் வியாதிகள், வெள்ளைக் குஷ்டம், குல்மம், சூலம், ஹிருதய ரோகங்கள், நாள்பட்ட ஜ்வரங்கள், மல மூத்திர வாயுத்தடங்கல், இருமல், அரோசகம், ராஜயக்ஷ்மா, மூல ரோகம், சுவாஸம், காஸம், அக்கினி மாந்தயம் முதலிய வியாதிக்காரர்கட்கு ஆஹாரத்தில் சேர்க்க நல்ல பத்தியமானது.

சொஸ்தர்கட்கு—ஹிருதயம், புப்புஸம், தமனி சிரா-நாடி சுரோதஸ்ஸுகளின் சுத்தி, நாடிகளுக்கு சுறுசுறுப்பு, இந்திரியங்களுக்குத் தெளிவு பலம், வீர்யவிருத்தி. ஸம்போக சக்திகள் அதிக விருத்தியாகும். ஞாபகசக்தி, மேதை, காந்தி லாவண்யம் வளரும். மூப்பு ஒத்திப்போகும்.

தனியாக பூண்டின் உபயோகத்தினுலும், பூண்டு சேர்ந்த மருந்துகளினுலும் சொஸ்தமாகும் வியாதிகள் — ராஜயக்ஷ்மா (Pulmonary Tuberculosis) கப சுவாஸம், கடி பிருஷ்டக்கிரஹங்கள். (இடுப்பு முதுகு பிடரிப் பிடிப்புகள்) அர்திதம் (Facial Paralysis) பக்ஷவாதம், ஏகாங்க வாதம், கிருத்ரஸீ — (ஒரு கால் முழுமையும் நரம்புவலி) ஊருஸ்தம்பம் (இரு துடைகள் மட்டிலும் வாயுப்பிடிப்பு அசைக்க முடியாமை) ஸந்திவாதம் (கீல்களின் பிடிப்பு) மாதவிடாய் வலிகள் இவை முதலிய வாயு ரோகங்கள்.

பூண்டுப் பிரயோகத்தினுல் கப காஸ சுவாஸ ரோகங்களில் கபம் உடைந்து சிரமம் இன்றி சீக்கிரம் வாய் வழியே வெளிப்படும். உடனே ஸுகம் தெரியும். மார்வலியில் வலி தற்சமயமே குறையும். வயிறு

உப்புசம் உடனே நீங்கி கீழ்வாயுவும் சிறுநீரும் பிரவிருத்தியர்கும். பூண்டை அரைத்து சிறிது சுடவைத்து வாயுவலியும் பிடிப்பும் உள்ள பிரதேசத்தில் மேலே பத்துப் போட்டால் அவை விலகும் பூண்டைப் பூசி அதிக நேரம் அப்படியே வைக்கக்கூடாது உஷ்ண வீர்யமான தால் தோலில் சிவந்து எரிச்சல் எடுக்கும். ஆதலால் சுமார் 15 - 20 நிமிஷம் கழித்து பூண்டை அகற்றி துடைத்து சிறிது நெய் தடவ வேண்டும். தனி பூண்டின் சாறு 7-8 துளி சுடவைத்து காது துவா ரத்தில் ஊற்றிஞல் காது குத்துவலி நீங்கும்.

வாக்படாசார்யர் பூண்டு தேவர்களுடைய அமிருதத்திலிருந்து பூமியில் உண்டாயிற்று. அமிருதத்திற்கு உள்ள விசேஷ குணம் வாய்ந்தது என்று வரலாறு சொல்லுகிருர்.

"राहोरमृतचौर्येण लूनाद् ये पतिता: गलात् ।
अमृतस्य कणा: भूमौ ते रसोनत्वमागता: ।।
द्विजा नाश्नन्ति तमतो दैत्यदेह समुद्भवम् ।
साक्षादमृतसम्भूतेर्ग्रामणी: स रसायनम् ।।"

பாற்கடலிலிருந்து கிடைத்துள்ள அமிருதத்தை ஸ்ரீமகாவிஷ்ணு அஸுரர்களை ஏமாற்றி தேவர்கட்கு மட்டும் அருந்துவதற்குக் கொடுத் துக் கொண்டிருக்கும் தருணத்தில், அஸுர குலத்தைச்சேர்ந்த ராகு தேவர்போல் மாறுவேஷத்தில் தோன்றி தேவர்களின் பந்தியில் சூர்ய சந்திரர்களுக்கு அண்டையில் உட்கார்ந்து, அமிருதத்தை வாயில் போட ஆரம்பித்துவிட்டான். அதைப் பரமாத்மா கண்டுபிடித்து உடனே ராகுவின் சிரஸை சக்கிரத்திஞல் வெட்டிவிட்டார். அப் பொழுது அமிருத பிந்துக்கள் ராகுவின் தொண்டைக்குள் போகாமல் சிதறி பூமியில் விழுந்தன. அமிருதபிந்துக்களே உள்ளிப்பூண்டு ரூபத் தில் முளைந்தன. ஆதலால் அமிருதத்திற்கு உள்ள அருமையான குணங்கள் பூண்டிலும் இருக்கின்றன. பூலோகவாசிகளுக்கு திவ்ய ரஸாயனமாகத் திகழுகிறது அமிருதமாயினும் அரக்கனுடைய கண் டத்தில் சம்பந்தப்பட்டு வந்த காரணத்திஞல் அந்தணர்கள் பூண்டை சாப்பிடுகிறதில்லை.

பொதுவாக பித்தப் பிரகிருதிக்காரருக்கும் பித்த ரோகங்களுக்கும் பூண்டு உஷ்ணவீர்ய தீக்ஷண குணமுள்ளபடியால் ஹிதமல்ல பித் தத்தை மேலும் தூக்கிவிடும். வாயு கபப் பிருகிருதி சரீரிகளுக்குப் பூண்டு மிக ஹிதம். வாயு விருத்தியாகும் மழை காலத்திலும, கபம் கோபிக்கும் வஸந்தகாலத்திலும் பூண்டு தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டிருந்தால் பர்வகால தோஷம் உடலில் ஏற்படாது. சரத் ருதுவில் கால ஸ்வபாவத்திஞல் பித்தம் கோபிப்பதால் பூண்டு சாப் பிடக் கூடாது.

சாதாரண பூமியில் விளையும் பூண்டைப் பார்க்கிலும் மலைமேல் விளைவதும், பனி மிகுந்த நாட்டில் விளைவதும் குணத்தில் தரம். வஸந்த ருதுவின் கடைசிவார சமயத்தில் பூண்டு கிழங்கு நன்கு முற்றி' மேல் இலைகள் வாடத் தொடங்கும். அந்த சமயம் சேகரித்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

தினசரி உபயோக முறைகள்

நன்கு விளைந்து பூமியிலிருந்து எடுத்து சுமார் 3 - 4 மாஸங்கள் கழிந்து உலர்ந்த பின்பு உபயோகிக்கவேண்டும். பச்சை ஈரமாய் உபயோகிப்பது கெடுதல். மேலாக உள்ள பசையில்லாத தோல்களை உறித்துவிட்டு கெட்டிக் கிழங்கை நெய்யில் வதக்கி கறிகாய்களுடன் குழம்பு ரஸங்களுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். பூண்டுடன் இனிப்புப் பதார்த்தங்கள் சேர்ப்பது மிக நல்லது. பூண்டினால் உடலில் பித்தம் மேலிடுமோ என்ற பயத்திற்கு இடமில்லை. புளி காரம் அதிகம் சேர்க்கக்கூடாது.

பூண்டில் ஊசிகளால் துவாரம் செய்து நெய்யில் பொறித்து தனியாக அன்னகாலத்தில் அல்லது இடைநேரத்தில் ராத்திரி படுக்கும் பொழுது ஸௌகர்யம்போல் சாப்பிடலாம். தனியே சாப்பிட்டால் அநுபானமாக புளிக்காத கடைந்த மோர் அல்லது பால் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடவேண்டும் பாலில் வேகவைத்து வெந்த பூண்டையும் பாலையும் அருந்துவது மிகவும் நல்லது. கர்ப்பிணி ஸ்திரீகள் 8-வது மாஸம் முதல் தினந்தோறும் பூண்டும் பாலும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் இடுப்பு வயிறு பிரதேச வாயு கலைந்து நெய்ப்பு நன்கு உண்டாகும் பிரஸவம் சுகமாக ஆகும் தாய்ப்பால் நிரம்ப சுரக்கும். பிரஸவமான பின்பும் சில மாஸங்கள் தொடர்ந்து தாயார் பூண்டுப் பால் உபயோகித்துக் கொண்டிருந்தால் தாயாருக்கு பலம் புஷ்டி முதலியன செழிப்பாகும். அவளுடைய தாய்ப்பாலை பருகும் குழந்தைக்கும் பலம் புஷ்டி நன்றாகும். வயிற்றில் வாயு தங்காது.

தாயார் பித்தப் பிரகிருதிமேலிட்டவராயிருந்தால் பூண்டு ஒத்துக் கொள்ளாது. தாய்ப்பால் பருகாத குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் மாட்டுப்பாலில் இரண்டு பூண்டுப்பல் நசுக்கிக் காய்ச்சிக் கொடுப்பது சிலாக்கியம். குழந்தைக்கு மார்ச்சளி கபம் நெஞ்சுக்கட்டு ஜலதோஷம் ஜ்வரம் இருக்கும்பொழுது பச்சைப் பூண்டை நசுக்கி சாறுபிழிந்து 3-4 துளிகள் தேனில் சேர்த்து தினசரி 2-3 வேளை 2-3 நாட்கள் உட்கொண்டால் எல்லாம் ஸௌக்கியமாகும். கக்குவாய் இருமலில் (whooping caugh) பூண்டுச்சாறும் விளக்கெண்ணெயும் பால் கொஞ்சம் சேர்த்து குழம்பாய் (Emulsion) குழைத்து காலை மாலை கொடுப்பதால் இருமல் வாந்தி சீக்கிரமே தணியத் தொடங்கும்,

லசுனதக்ரம்—சுமார் 50 கிராம் பூண்டை நன்றாய் அரைத்து 16 அவுன்ஸ் வெண்ணெய் எடுக்காமல் கடைந்து எடுத்த புளிக்காத

மோரில் கலக்கி 10 கிராம் இந்துப்பும் 3 கிராம் பெருங்காயமும் அதில் சேர்த்து பாட்டிலில் போட்டு தினம் 3-4 தடவை கலக்கிக்கொண்டு சுமார் 3-4 நாட்கள் வைத்துக்கொண்டிருந்துவிட்டுப் பிறகு உபயோகிக்கவும். அளவு ¼—½ அவுன்ஸ்.

குணங்கள்—மிகவும் குருவான உணவையும் உடனே ஜீரணம் செய்யும். அஜீர்ணத்திஞல் வயிற்றில் உப்புசம் வலி மார்வலிகளைப் போக்கும். வாயுவைக் கலைத்து மேல் கீழ் வாய்வழியே பிரித்துவிடும். சுறுசுறுப்பைத்தரும்.

குறிப்பு—பூண்டு மருந்தாகவும் உணவாகவும் உயர்ந்த பண்டம் தான். ஆஞல் விதி முறையின்றி அளவின்றி அதிகம் சாப்பிடுவது உடனே கெடுதல் செய்யும். கொஞ்சமாய் சாப்பிட்டால் ஒரு கெடுதலும் தொடராது. மிக்க நன்மை செய்யும். அஜாக்கிரதையிஞல் அதிக அளவு சாப்பிட்டால் வாந்தி மயக்கம் தலை சுற்றல் முதலியவை ஏற்படும். வந்துவிட்டால் அதைப் போக்க எலுமிச்சம்பழ ரஸமும் நெய்யும் கலந்து 3-4 தடவைகள் சாப்பிடவும் நன்ருய் பேதியாகும் படி ஆமணக்கெண்ணெயும் பாலும் கலந்து சாப்பிடவும். ஸௌக்கியமாகும்.

★

பலக்குறைவு

நோய் குணமாக நாளானல் நோயாளி மிகவும் தளர்ந்து ‘‘நரம்புத் தளர்ச்சி’’ நோய்க்கு ஆளாகிருன். நரம்புத் தளர்ச்சி என்ருெரு தனி நோய் கிடையாது. சிறு அதிர்ச்சியையும் தாங்க முடியாத அளவில் தளர்ந்துவிடுவதையே இந்தப் பெயரால் குறிப்பிடுகிருேம். சரீரத்தில் தசையின் வலிவு குறைந்த நிலேயிலும்கூட மனவலிவு இருந்தால் தசை வலிவுக் குறைவை உணராமல் இருக்கலாம். மனவலிவு என்பது தசைகளேயும் மற்ற உறுப்புகளேயும் இயக்கும் பிராண சக்தியையும் திட எண்ணம் கொள்ளக்கூடிய தைரியத்தையும் குறிப்பிடும். நீண்ட நாள் நோய்வாய்ப்பட்டவனுக்கு சரீரபலம் என்ற தசை வலிவுடன் மனேபலம் எனும் நரம்புகளின் பலமும் குறைந்துவிடக்கூடும். Neurotic — தன்னேயே பெரிதாகப் பார்க்கும் மனேநிலே கொண்டு விடுவான்.

பல மாதங்கள் அல்லது வருஷங்களாகத் தனது ஆரோக்கியம் பற்றி அதிகம் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ள அவனேத் தூண்டி வந்திருக் கிருேம். எதிலும் அவசரப்படாமலிருக்கச் சொல்லியிருக்கிருேம். சுற்றியுள்ள நெருங்கிய நண்பர்களும் பந்துக்களும் அவனிடம் அதிக அக்கரை காட்டியிருக்கக்கூடும். இதன் விளேவாக தனது நலத்தில் அதிக சிரத்தை, சோம்பேறித்தனம், பிறர் தமக்கு எல்லாவகைகளிலும் உதவக் கடமைப்பட்டவர் என்ற ஊன்றிய நினேப்பு, தான் களேத்திருப் பதாகக் காட்டிக்கொள்ளும் மனப்பான்மை, பிறர் அந்த களேப்பைப் புரிந்துகொள்ளாமல் உதாசீனம் செய்வதாகக் குறுகுறுப்பு, தன் நோய் இப்போது நீங்கிவிட்டிருந்தபோதிலும் அது நீங்கவில்லே என்று காட்டிக் கொள்ள விருப்பம்கொண்டு அந்த நோயைப் பற்றியே புலம்பிக் கொண்டிருத்தல் இவை யாவும் சிறிது சிறிதாக பலப்படும். நாட்பட்ட நோயால் குடும்பத்தில் ஏற்பட்டுள்ள பல பற்ருக்குறைகள் மனதிற் படாது. சோம்பிச்சோம்பி உட்கார்வதால் வாழ்க்கையே ‘போர்’ ஆகிவிடும். இவனுக்கே இப்படி என்ருல், இவனுடன் வெகு நாட்க ளாகப் பாடுபட்ட மனேவி பிள்ளே நண்பர் முதலானேர்க்கு சிரத்தைக் குறைவும் இவனிடம் நெருங்க விருப்பமின்மையும் ஏற்படும். இப்படி ஒரு விஷச்சுற்று ஏற்பட்டு உண்மை நோய் மறைந்து மற்ருெரு புகை போன்ற தோற்றமுள்ள மனநோய் ஏற்பட்டு அவனேயும் பிறரையும் மறைக்க முற்படும். இது மிகக் கடும்நோய். எளிதில் சிகித்சைக்கு வசப்படாது என்ருே இருந்து மறைந்த வலி இன்றும் அவனுக்கு இருப்பதாகத் தோன்றும். அந்த வலி மனத்தில் ஏற்படுத்திய தடம் இன்றும் மறையாததே அதற்குக் காரணம். கரடுமுரடான ஒரு பொருளே விழுங்கும்போது அது தொண்டையில் சிக்கிக் கீழே சென்ற பிறகும்கூட வெகுநேரம் அது இன்னம் சிக்கிக்கொண்டிருப்பது போன்ற உணர்ச்சி மறையாதிருக்கும், அதுபோன்ற நிலேதான் இங்கும்.

இந்த மனநோயில் மற்றொரு விசேஷம் உண்டு டாக்டர், விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும், சிறிதளவு சிரத்தை காட்டினாலும், தனக்குள்ள அத்தனை வேதனைகளையும் மடைதிறந்தாற்போல் ஒரே மூச்சாய் சொல்லி முடிப்பான். அதே மாதிரி டாக்டர் கூறும் அத்தனை யோசனைகளையும் மனமுவந்து ஏற்பான். ஆனால் அவன் ஏற்றவை அனைத்தும் வீட்டிற்குச் சென்றவுடன் மனத்தில் நிலைக்காமல் மறுபடியும் பழைய சூழலில் சிக்கிக்கொள்வான். அந்த சமயத்தில் டாக்டரின் யோசனைகளை அவன் முழுவதும் செயலாற்றப் பக்கத்திலுள்ளவர்கள் உதவி செய்வது அவசியம்.

அவனது வேதனைகள் அனைத்திலும் பெருமளவு பயத்தால் விளைபவை. முன் ஏற்பட்டிருந்த நோய் இப்படி ஒரு சிறிய வேதனையுடன்தான் ஏற்பட்டது. இப்போதும் அப்படி அதே நோய் ஏற்பட்டுக் கடுமையாகிவிட்டால் என் செய்வது என்ற சிந்தனை பயத்திற்குக் காரணமாகலாம். தன் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கோ நெருங்கிய நண்பருக்கோ திடீரென ஏற்பட்ட பயங்கர நோயின் நினைப்பால் அது தன்னைப் பாதிக்குமோ என்ற சிந்தனை காரணமாக பயம் ஏற்பட்டிருக்கலாம். சிந்தனை கல்பனைக்கிடமளித்து தேவதையை ஆவாஹனம் செய்வதுபோல் நோயை தன்னிடம் அவன் ஆவாஹனம் செய்து கொண்டிருக்கலாம். அனேகமாக இவன் தனக்குள்ள நோய் பற்றிய முழு விபரத்தையும் டாக்டரைவிடக்கூட மிகத் தெளிவாக அறிந்திருப்பான். தன் நோய் இதுதான் என்று நிர்ணயமும் ஏற்பட்டிருக்கும். மனோபலமுள்ளவனுக்கும் சில சமயம் இத்தகைய எண்ணங்கள் வரக்கூடும். ஆனால் அவை சீக்கிரம் மறைந்துவிடும். இவனிடம் அவை நிலைத்து உண்மையான வியாதி தோன்றக்கூடக் காரணமாகிவிடக்கூடும்.

நோய் நீங்க உணவில் கவனம் மிக அவசியம். ஆனால் அதிகக் கவனம் அபாயம் விளைவிக்கும். நான் அதைச் சாப்பிடக்கூடாது. சாப்பிட்டுவிட்டேன். அதன் விளைவு மிக பயங்கரமாக இருக்கும் என்ற கற்பனைத்தொடர் பெருத்த விபரீதத்திற்கு வித்தாகிவிடும். இந்த விபரீதக் கவலையுடனும் அதிக சிரத்தையுடனும் உணவு ஏற்கும்போது இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவங்கள் சரியான அளவில் சுரக்காது. மனக் கவலை இரைப்பையை அதிகம் பாதிக்கவல்லது. ஆகவே நோயாளியிடம் உணவில் அதிக சிரத்தை காட்டாமலிருக்க அடிக்கடி யோசனை கூறவேண்டும். அப்படி அவன் கவலைப்படும்போது அவனது எண்ணங்களை வேறு போக்கு காட்டி மாற்றவேண்டும்.

மார்பின்மேல் தசைகளில் ஏற்படும் வலி அல்லது முறுக்கு அல்லது தளர்ச்சி காரணமாக ஏதேனும் உணர்ச்சி மாறுதல் தென்பட்டால் தனக்கு ஹிருதயநோய் வந்துவிட்டதாகத் தடுமாறுபவர் உண்டு.

அவர்களுக்கு ஹிருதய நோய்க்கும் மேற்புறத்தசை முறுக்கு அல்லது தளர்ச்சிக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை அறிவித்துப் பயத்தை நீக்குவதும் அவசியம்.

இவர்களிடம் மற்ருெரு குறையுண்டு. தினம் ஒரு டாக்டரிடம் செல்வர். ஒரு டாக்டரிடம் காட்டியதில் நோய் நீங்கவில்லே; அதனுல் வேறிடம் செல்வோம் என்று தோன்றும். மனநோய் நிபுணர், மூளே நிபுணர், நரம்பு நிபுணர், உடல்நோய் நிபுணர் என்று மனம் அலேபாயும். இது அவசியமற்றது. கெடுதலும் கூட. மனசஞ்சலம்தான் அதிகமாகும். பல நிபுணர்களிடம் காட்டியதில் பலருக்குப் புலப்படாத நோய்க் காரணம் திடீரென ஒருவரால் கண்டுபிடிக்கப்பெற ஏதுவுண்டு. எனினும் இது மிக அரிது. ஆளுக்கொரு பிரஸ்கிருப்ஷனும், விதவிதமான மருந்துகளும், ஒன்றுக்கொன்று முரனுன யோசனேகளும் குவியுப. வியாதியில் குறைவு காணுது. எங்கு சென்ருலும் தன்னேப் பற்றியே எல்லோரும் (கிண்டலாக' பேசுகிருர்கள் என்ற நினேப்பு மிகவும் துன்புறுத்தும். அலுப்படையாதவரும் பரிவுள்ளவருமான ஒரு டாக்டரை ஆலோசனேக்கு வைத்துக்கொள்வதுதான் நல்லது. தேவையானுல் நிபுணர்களின் ஆலோசனேயைப் பெறும் உரிமையை அவருக்கு அளித்துவிட்டு நம்பிக்கையுடன் அவர் காட்டும் வழியில் செல்வதுதான் உசிதம்.

அவர்களது நண்பர்களுக்கும் உற்ருர்களுக்கும் ஒரு யோசனே. அவர்கள் தன்னம்பிக்கை பெற இவர்களது உதவி அதிகம் தேவை. பொறுமையுடனும் பரிவுடனும் இவர்கள் பழகவேண்டும். கிண்டலும் நொந்துகொள்வதும் ஆத்திரமும் கேடு விளேவிக்கும். பரிவுடன் அரவணேப்பை எதிர்பார்ப்பவர்களுக்கு, அவர்களது தன்மதிப்பிற்குக் குறை ஏற்படாதவண்ணம் உதவவேண்டும். அவர்களுக்குள்ள ஒரேகுறை தனது வேதனேயை யாரும் புரிந்துகொள்ளவில்லேயே என்பதுதான். அவரளவில் அவை உண்மையானவையே என்று அவர் நம்புமளவிற்கு மற்றவர் நம்ப மறுக்கின்றனரே என்பதுதான்.

அவருக்கு உள்ள தன்னேப் பற்றிய அதிக அக்கரையை மாற்றுவது அவசியம். அவரை ஓரளவு பலவந்தமாக மாற்றுப் பொறுப்புகளில் ஈடுபடச் செய்வதும், மனத்தை வேறு விஷயத்தில் ஈடுபடும்படி பிரயாணம் முதலியவைகளில் அழைத்துச் செல்வதும் அவசியம். உணர்ச்சியைத் தூண்டக்கூடிய நாவல் புத்தகங்களேப் படிக்கவிடக் கூடாது. அமைதி தரக்கூடிய தைவீக சரித்திரங்கள் படிப்பது நல்லது. மருத்துவக் கட்டுரைகளேயோ நூல்களேயோ அவர் கண்ணிலே காட்டக் கூடாது. அதில் குறிப்பிட்டுள்ள நோய்கள் அனேத்துமே தனக்கு வந்திருப்பதாக அவர் நினேப்பதற்கு இடமளிக்கும். மருத்துவ மாணவர்களே சிலசமயம் இத்தகைய பாதிப்பிற்கு உள்ளாவதுண்டு.

பயமும் கிலியும் ஓரளவு தளர்ச்சியைத் தரும். உண்மையில் இது உடல் பலவீனமல்ல. அதனால் இந்த தளர்ச்சியை உடல் பலவீனமாகக் கருதுவதற்கில்லை. பெரும்பாலும் இத்தகைய நோயாளிகள் மற்றவர்களைவிட ஆரோக்கியம் மிகுந்தவர்களாக காணப்பெறுவர். இவர்களுக்கு இந்தத் தளர்ச்சி அனேகமாக மனதுக்குப் பிடிக்காத வேலைகளைச் செய்யும்போது தான் ஏற்படும். மனம் அதில் ஈடுபடாததால் அதில் உற்சாகமில்லை. உற்சாகமில்லாததால் நிர்பந்தத்திற்கு வேலைசெய்யும் மனப்பான்மை ஏற்பட்டு உடல் தளர்ச்சி தோன்றுகிறது. ஐயோ! 'என்ன தளர்ச்சி என்ன பலவீனம்' என்ற நினைப்பு அதிகம் ஏற்பட ஏற்பட அவன் மேலும் தளர்கிறான். மனம்போல் மாங்கல்யம் - நினைப்பைப்போல் கிழத்தனம் என்ற பழமொழி. ஒருவன் தான் கிழவனாகிவிட்டதாக நினைக்க நினைக்க ஆன வயதுக்கு மீறிக் கிழவனாகிறான். இந்த தளர்ச்சி வந்ததுமே மனம் அலைபாயக் கட்டிலையோ ஈஸிசேரையோ எதிர்பார்க்கிறான்.

நேற்றிரவு தூங்கினாயா என்று இவனிடம் கேட்பது அசட்டுத்தனம். நன்றாகத் தூங்கினாலும் அவனால் அதை அப்படி ஏற்க முடியாதே. நன்றாகத் தூங்கினாலும் தூக்கமருந்து தேவை என்ற நினைப்பே தான் தூங்கவில்லை என்ற சிந்தனைக்கு இடமளிக்கும். நன்றாகத் தூங்கமுடிபவன் தூக்கமருந்து சாப்பிடுவதால் அசதியும் சோம்பேறித்தனமும் மேலும் அதிகமாகும். ஆகவே மருந்தில்லாமல் நன்றாகத் தூங்கிய அன்று, நன்றாகத் தூங்கினதாக அவனிடம் பாராட்டல் தெரிவிப்பது அவசியம்,

உணவு முறை: இதுபற்றி அவனே அதிகம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பான் நல்ல பசியுள்ளவன் மிக அரிது உணவு விஷயத்தில் அதிகக் கவலையும் அக்கரையுமே பசியைக் குறைத்துவிடும். குறைத்துச் சாப்பிடுவதே தனக்கு நல்லது என்ற நினைப்பால் இவன் அளவில் குறைத்துச் சாப்பிடுவதால் அடிக்கடி பசியும் களைப்பும் நல்ல பசி தீர்ந்த நினைப்பு ஏற்படாததால் நல்ல தூக்கமுமிராது. இரைப்பை என்பது ஒரு தசையாலான பை. கொள்ளுமளவிற்குப் பூர்ணமாக உணவை ஏற்றால் அதன் முழு சக்திக்கு விரியும். உணவைக் குறைத்துப் பழகிவிட்டால் இரைப்பையும் சுருங்கி அதே நிலையில் இறுகிவிடும். பின்னர் அதிகம் சாப்பிட்டால் திணறல் ஏற்படும். ஆகவே இயற்கையாக ஏற்கவேண்டிய அளவு ஏற்றுக்கொள்வது மிக அவசியம். மனோநிலை ஜீர்ணதிரவங்களின் சுரப்பில் நேரிடைத் தொடர்புள்ளது. மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும்போது எந்த உணவும் ஜீர்ணமாகிவிடும். மனம் கவலைப்படும்போது அவை சரியே சுரக்காது. இதை மனத்திற்கொண்டு உணர்ச்சிக்கு இடம் கொடுக்காமல் உண்ண வேண்டும். உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புடன் சாப்பிட்டுவிட்டு அதனால் ஏற்பட்ட அஜீர்ணத்திற்கு ஜீர்ண மருந்து சாப்பிடுவதில் பயனில்லை.

ஆகவே உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பால் அஜீர்ணம் ஏற்பட்டுள்ளதைக் கவனிக்காமல் இது சாப்பிட்டதால் அஜீர்ணம் அது சாப்பிட்டதால் அஜீர்ணம் என்று தள்ளவேண்டியவைகளின் லிஸ்டைப் பெருக்கிக் கொண்டே போவதில் அர்த்தமில்லை.

இறைவன் வழிபாடு, தீர்த்தயாத்திரை, முதலியவை தன்னை மறந்து அக்கரையுடன் வேறு செயலில் ஈடுபடும் பழக்கத்தை வளர்ப் பவை. தளர்ந்தும் முறுக்கேறியும், அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்பட்டும் வேதனைப்படுத்தும் நரம்புகளுக்கு அமைதியைத் தரும். இறைவனின் துணையை நாடும்போது, கருணையே வடிவான அவனது துணை நண்பர்கள் உறவினர்களைப்போல் ஏமாற்றமளிக்காது. தன்னைக் கிண்டல் செய்யாது. நொந்துகொள்ளாது. தானே தன்னை மறந்து ஆனந்தமே வடிவான அவன் ஆனந்தம் தன்னுள்ளும் பரவுவதை சிறுகச்சிறுக அவனால் உணர முடியும். ஒருசில நிமிஷப் பொழுதேனும் இந்த அனுபவம் பெறுவதன் மூலம் அன்று முழுவதும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பிற்கும் அர்த்தமற்ற பயத்திற்கும் கல்பனைக்கிலிக்கும் இடமளிக்காதபடி மனவலிவு ஏற்படுவதை உணரலாம்.

★

வீக்க நோயில் உணவுகள்

சோபம் என்கிற நோய் எல்லா வயதுகளிலும், எல்லா இனத்தவர்களுக்கும், ஆண் பெண் இருபாலர்களுக்கும் வரக்கூடிய வியாதி இந்நோயில் உடல் முழுவதுமோ, கால்களோ, வயிறு முழுவதுமோ வீங்கக்கூடும் எல்லா அங்கங்களிலும் வந்தால் சர்வாங்க சோபம் என்றும், ஏதாவது ஒரு அவயவத்தில் வந்தால் ஏகாங்க சோபம் என்றும் கூறுவார்கள். யானைக்கால் போன்ற வீக்கம் ஏதாவது ஒரு காலிலோ அல்லது கையிலோ வரக்கூடும். சில சமயங்களில் இரண்டு கால்களிலும் கூட வரக்கூடும். நாம் இப்பொழுது இங்கே கவனிக்கப்போவது யானைக்கால் போன்ற வீக்கமோ அல்லது அடிபடுவதால் வரக்கூடிய வீக்கங்களைப் பற்றியோ அல்ல தேகத்தில் தோஷங்கள் ஏதாவது காரணத்தால் கோபத்தை அடைந்து அதனால் உண்டாகும் வீக்கங்களையே நாம் இங்கு குறிப்பிடுகிறோம்.

வாத பித்த கபங்களால் தனித்தனியே மூன்றும், இரண்டிரண்டு தோஷங்களால் மூன்றும், சந்நிபாத தோஷத்தால் ஒன்றும், விஷத்தினால் ஒன்றும், அடிபடுவதால் ஒன்றும் என கோபம் ஒன்பது வகைப்படும். அநேகமாக இவ்வியாதியில் எல்லா தோஷங்களும் கோபத்தை அடைகின்றன. சிரைகள் என்றும் சுரோதசுகள் என்றும் சொல்கின்ற சிறு குழாய்கள் இந்த கோபமடைந்த தோஷங்களால் அடைபடுவதால் தேகத்தில் இருக்கிற கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற முடியாததால் தேகத்திலேயே தங்கி வீக்கம் காணப்படுகிறது இக்குழாய்களை சுத்தப்படுத்தி கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றுவதுதான் வைத்தியத்தின் முக்கிய நோக்கம்.

நவீன வைத்தியப்படி — தேகத்திலிருக்கிற மூன்று முக்கிய அங்கங்கள் கெட்டு, அதனால் வீக்கம் உண்டாகிறது. ஹிருதயம் மூத்திரம் சுரப்பிக்கின்ற குண்டிக்காய்கள் (Kidneys) கல்லீரல் (Liver) என்பன. ஹிருதய நோய்பட்டவர்களுக்கு முதலில் கால்களில் வீக்கம் காணும். நாட்கள் ஆக ஆக வீக்கம் உயர ஏறி வயிறு முதலிய இடங்களிலும் பரவும். குண்டிக்காய்களின் நோயால் வரும் வீக்கம் முதலில் முகத்தில் கண்டு பிறகு பிற இடங்களுக்குப் பரவும். கல்லீரலின் கெடுதலால் வரும் வீக்கம் முதலில் வயிற்றில் உண்டாகி பிறகு மற்ற இடங்களுக்குப் பரவும்.

இவைகளைத் தவிர போதுமான ஆகாரமில்லாததால், முக்கியமாக வைடமின் பி. 1 குறைவினால் கால்களில் வீக்கம் காணக்கூடும். அதிகமாக பேதி ஆகி, உடலில் இருக்கிற புரோதினம் என்னும் சத்து குறைவதால் வரக்கூடிய வீக்கமும் உண்டு. பாண்டு என்னும் சோகை

வியாதியில் கால்களும் முகமும் வீக்கமடையக்கூடும். சில கடி விஷங்களிலும், தாவர ஜங்கம விஷங்களிலும் கூட தேகத்தில் வீக்கம் காணக்கூடும். ஆதலால் முக்கியமாக வீக்கம் ஆரம்பிக்கும்முன் எந்த ஆகாரம் பிணியாளி உண்டான் ; என்னென்ன நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டான் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

வீக்க வியாதியில் பசி இல்லாமலிருக்கும் பக்ஷத்தில் உபவாசம் தான் நல்லது. தேக முழுவதும் வீங்கி இருக்கும் பக்ஷத்தில் உபவாசமாக இருந்து ஒரு துண்டு சுக்கைப்போட்டுக் காய்ச்சிய நீரை சிறிது உஷ்ணமாக இருக்கும்போதே பருகவேண்டும். துவர்ச்சிலே உப்பு திருகடுகு சேர்ந்த மோரை பருகவைக்கலாம். மலம் நன்ருக போக வேண்டும்.

ஆமம் நீங்கி பசி எடுக்கும் பக்ஷத்தில் பாலில் சிவதைவேர் போட்டு காய்ச்சி கொடுக்கவும். அல்லது பாலில் பசு மூத்திரம் கலந்து கொடுக்கவும். கூடுமானவரையிலும் பாலே அருந்துவது நல்லது பழைய அரிசியை தசமூல கஷாயத்தில் வேகவைத்து சாப்பிடலாம். தசமூலமென்பது பில்வவேர், பெருங்குமிழன் வேர், பெருவாகை, பாதிரி, சிறுவழுதுனே, கண்டங்கத்திரி, கத்திரி சிறுமல்லி, பெருமல்லி, நெரிஞ்சல் என்பனவாம். ஆகாரத்தில் முதலில் உப்பு வஸ்துக்களும், நெய்ப்பு வஸ்துக்களும் உபயோகிக்காமல், பிறகு சிறிய சிறிய அளவில் உபயோகிக்கலாம். அதே போன்று பச்சை பயிறு கஞ்சியையும், கொள்ளின் கஞ்சியையும் கொடுக்கலாம். மாமிச உணவு அருந்துகிறவர்களுக்கு ஆட்டின் இறைச்சி, மயில், காடை. கவுதாரி போன்ற பறவைகளின் இறைச்சியின் ரசத்தை (Soup) கொடுக்கலாம். புளி, காரம் முதலியவைகளே நீக்கவேண்டும்.

மாமிசங்களிலும், நீரிலிருக்கக்கூடியதான மீன், தவளே முதலியவை நீக்கவேண்டும். அதே போன்று வலிவற்றிருக்கிற பிராணிகளின் மாமிசமும் நல்லதன்று. காயவைத்திருக்கிறதும் நீர் சுண்டிப்போனதுமான காய்கறி வற்றல்களேயும் உபயோகிக்கக் கூடாது. எள் கலந்ததும், வெல்லம் கலந்ததுமான ஆகாரத்தை உபயோகிக்கக் கூடாது. தயிர், சாராயம் இவற்றையும் பருகக்கூடாது. சீக்கிரம் ஜீரணிக்காத ஆகாரங்களேயும், வயிற்றில் உண்ட பிறகு புளிப்பையடையும் வஸ்துக்களேயும் புசிக்கக்கூடாது.

உடலிலிருக்கிற கழிவுப்பொருள்கள் வெளியேறுவதற்கு, மல மார்க்கம், மூத்திர மார்க்கம், வியர்வை மார்க்கங்கள்தான் பயன்படுத்தப்படும். அதிக உப்பு தேகத்திலிருக்கும் பக்ஷத்தில் நீர்பிரிவது கஷ்டமாகிறது. அதனுல் உப்பு இல்லாமலேதான் சாப்பிடவேண்டும். உப்பு இல்லாமல் போனுல் புளிப்பும் காரமும் தேவைப்படுவதில்லே. கல்லீரலோ, ஹிருதயமோ கெட்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் நெய்ப்பு வஸ்த்

துக்கள் அதிகரித்திருக்கிற உணவுகளை புசித்தல் கூடாது. தேகத்திற்கு நோய் நீங்குமளவும் போதுமான போஷாக்கு இருந்தால்தான் பலத்தைக் காப்பாற்ற முடியும். அதற்காக இனிப்பான ஆரஞ்சு பழச் சாறு, சாத்துக்குடி, ஆப்பிள் போன்ற பழங்களை உண்ணலாம், பச்சை திராக்ஷையையோ உலர்ந்த திராக்ஷையையோ சாப்பிடலாம். இவைகளினால் மூத்திரம் தடுக்கப்படாமலும் மளமிளகியும் போகும்.

பகலில் தூங்குவதும் நன்றன்று. அதேபோன்று இரவில் விழிப்பதும் கூடாது. கூடுமானவரையிலும் கடும் உழைப்பு கூடாது. முக்கியமாக ஹிருதய நோய் உள்ளவர்கள் படுக்கையாகவே இருப்பது நல்லது. கோப தாபங்களையும் நீக்கவேண்டும்.

சிறுவயதிலும் குழந்தைகளுக்கும் வரும் சோபம் சீக்கிரம் குணமடையக்கூடும் வயது வந்தவர்களுக்கு வருகிற வீக்க நோய்கள் சிறிது கடினமானது. சிகித்சைக்கு வசப்படாதது. அதனால் உணவு வகைகளில் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

★

அழுகுண்ணிப்படை

மிகவும் வருந்தத்தக்க நிலைதான். இந்நோய் குணமாவது சற்றுக் கடினம்தான். ஒரு மருந்தில் கட்டுப்பட்டு முதலில் குணமாகும். ஆனால் திரும்பி வரும்போது அதே மருந்து பலன் தருமா என்பது சந்தேகம். அப்படி ஏமாற்றும் சுபாவமுள்ள நோய். வயிற்றில் புளிப்பு சேராமல் அடிக்கடி பேதிக்குச் சாப்பிடுவது, புளியை முடிந்தால் அறவே தவிர்ப்பது, உப்பை இரவுவேளை உணவுகளிலாவது தவிர்ப்பது, இட்டிலி தோசை போன்ற உளுந்து ஊரவைத்துத் தயாரான உணவுப் பண்டங்கள், வெல்லம், தயிர், அரிப்பு உண்டாகக் கூடிய கரணைக் கிழங்கு, கத்திரிக்காய், நல்லெண்ணெய் இவைகளைத் தவிர்ப்பது இவை ஓரளவு நோயின் கடுமையைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியவை.

கருங்காலி (வைரமாக இருக்கும் உள்கட்டைப் பகுதி) நெல்லி முள்ளி (விதை நீக்கியது) நன்னாரி வேர், (இதைத் தட்டி உள்ளே உள்ள கட்டைப் பகுதியை நீக்கிவிடவும்) வேப்பம்பட்டை, இந்த நான்கையும் ஸம அளவு சேர்த்துப் பெருந்தூளாக இடித்துக்கொள்ளவும். இதில் இரண்டு பிடியளவு (சுமார் 60-75 கிராம்) $\frac{1}{2}$ லிடர் ஜலத்திலிட்டு $\frac{1}{8}$ லிட்டர் மீதமாகும்படி கஷாயமாகக் காய்ச்சிக் கொள்ளவும். இதைச் சர்க்கரை சேர்த்து பாதியைக் காலையிலும் பாதியை மாலையிலும் சாப்பிட்டு வரவும்.

ஊன் நீராகக் கசியுமிடங்களில் கத்தக் காம்பை (காசிக்கட்டி அல்ல) மிக மெல்லியத் தூளாக்கித் தூவிவிடவும்; கசிவும் அரிப்பும் நிற்கும். பின் வரட்சி கண்டு தோல் வெடிப்பது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்பட்டால் வெண்ணெய் அல்லது முற்றிய தேங்காயைத் துருவி வெயிலிலிட்டு எடுத்து எண்ணெய் தடவி வரவும். வெள்ளைக் குங்கிலியம் என்று ஒரு வெள்ளைப் பிசின் குங்கிலிய மணம் உள்ளது. ஸர்ஜ ரஸம் என்றும் இதைக் கூறுவர். இதைத் தூள் செய்துகொண்டு வெண்ணெய்யில் குழப்பித் தடவி வரவும். காசிக்கட்டியையும் ஸர்ஜ ரஸத்தையும் சேர்த்தும் வெண்ணெய்யில் குழப்பித் தடவலாம். தேங்காய் துறுவலிலிருந்து வெயிலில் வைத்தெடுத்த எண்ணெய்யைத் தவிர வேறு எவ்வித எண்ணெய்ப் பொருளும் மேலே தடவத்தக்கவை அல்ல. பசளைக்கீரையை நன்கு அரைத்து வெண்ணெய்விட்டுக் குழப்பி மேல் தடவி வரலாம் சாதம் வடித்த கஞ்சியை இளம்சூட்டுடன் படையுள்ள இடங்களில் தடவி நகம்படாமல் மேலாகத் தேய்த்து ஒத்தடம் கொடுக்க மிகவும் நல்லது. கஞ்சியுடன் வேப்பிலை கஷாயத்தையும் சேர்த்துக்கொண்டு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம் பிறகு நன்கு அலம்பி மேலாகத் துடைத்து விடவும். உடன் வரட்சியும் தினவும் ஏற்பட்டால் மேல் சொன்னபடி வெண்ணெய்யைத் தடவி வரவும்.

வெண்ணெய்யை ஒரு விசேஷ முறையில் தயாரித்துக்கொள்வது உண்டு. நால் பால் மரங்கள் என பிரசித்திபெற்ற நான்கு மரங்களின் பட்டைகள் தோல் நோய்களில் தோலிற்குப் பலமும் மென்மையும் அளித்து நோயைத் தீர்ப்பவை. ஆல், அரசு, அத்தி, இச்சி என்ற நான்கு மரங்களே நால்பால் மரங்கள். பாலுள்ள மரங்கள் க்ஷீரி விருக்ஷங்கள், சதுக்ஷீரிதைலம், தினேசவல்லி தைலம் முதலிய தோல் நோய்களுக்கான தைலங்களில் இப்பட்டைகள் முக்கியச் சரக்குகள். இந்த நான்கு பட்டைகளையும் வகைக்கு 250 கிராம் எடுத்து இடித்து நான்கு லிட்டர் ஜலத்தில் கஷாயமிட்டு ஒரு லிட்டர் மீதமானவுடன் வடிகட்டி அதை ஒரு லிட்டர் பாலுடன் சேர்த்து பால் மாத்திரம் மீதியாகும்வரை சுண்டக்காய்ச்சவும். பசுவின் பால் நல்லது. எருமைப் பாலும் பாதகமில்லை இவ்விதம் காய்ச்சிய பாலைப் புரைகுத்தித் தயிராக்கிக் கடைந்து வெண்ணெய் எடுத்தோ, பாலை சிலுப்பி வெண்ணெய் எடுத்தோ அதை ஸர்ஜரஸத் தூள் கலந்து உபயோகிப்பது மிகச்சிறந்தது. வசதியுள்ளவர் இவ்விதம் தொடர்ந்து சிலநாட்கள் செய்ய நோய் மறைந்து தோலும் பழைய நிலைக்கு வரும்.

இந்த நோய் சண்டிக்குழந்தையைப் போன்றது. கடும் உழைப்பால் தீரக்கூடிய நோய் நடுவில் ஏற்படும் சிறிய தவற்றால்கூட வேதாளம் முருங்கைமரம் ஏறிய கதையாகிவிடும்.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.